GIMNASTICA IN PRODUCȚIE

un ajutor de preț în muncă

In miez de zi sirena prinde glas și sună prelung. Mașinile își încetinesc goana lor neobosită și apoi se opresc. Ușile halelor se deschid și zeci și sute de muncitori, numeroși tehnicieni și funcționari pășesc grăbiți. Pe aleile dintre secții se aliniază. O comandă energică și începe programul de gimnastică în producție. Exercițiile se succed într-un ritm viu. Cîte o glumă a instructorului la adresa celor întîrziați, provoacă explozii de veselie. Minutele se scurg repede. După ultimul exercițiu, muncitorii se reîntorc în secții cu forțe proaspete. Oboseala ce a început să-și facă loc înainte de pauza de gimnastică, încet, încet a dispărut. Oamenii se simt vioi. Mașinile pornesc din nou în goana lor neobosită, iar muncitorii aplecați peste ele lucrează cu și mai mult spor.

Lucrurile de mai sus se petrec zilnic în zeci și zeci de întreprinderi din întreaga țară. Gimnastica în producție a devenit un fapt obișnuit, necesar. Ea ajută la întărirea sănătății oamenilor muncii și duce la obținerea unui randament mărit în ultimele ore ale programului de lucru. Acest fapt a fost din plin dovedit de cercetările efectuate în ultima vreme.

Gimnastica în producție se extinde pe zi ce trece. Sînt însă întreprinderi unde anumiți conducători pe linie administrativă, unii tehnicieni, nu privesc cu... ochi buni gimnastica în producție. Motivul acestei neîncrederi este necunoașterea scopului și mai ales a rezultatelor ei. In dorința de a arătat bunele rezultate obținute în aplicarea gimnasticii în producție, publicăm materialele din această pagină.



O activitate extrem de utilă

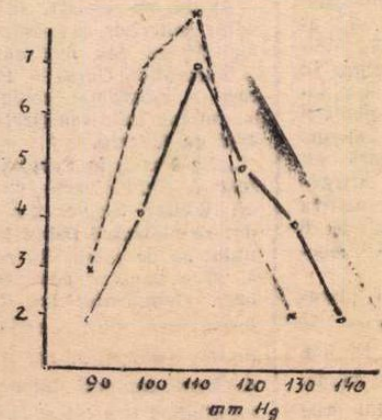
In stadiul actual al practicării gimnasticii în producție în țara noastră, cercetările științifice în această direcție capătă o însemnătate deosebită. Ele vin să confirme în primul rînd efectele favorabile ale gimnasticii de angrenare și a pauzei de gimnastică, verificînd eficacitatea liniei metodice aplicate și contribuie mult la creșterea prestigiului acestei activități în fața maselor.

Evoluția forței dinamometrice, într-o zi de muncă. Linia plină indică în dreptul săgeții momentul desfășurării pauzei de gimnastică; linia punctată, fără executarea pauzei. Acest experiment a avut loc la uzinele „23 August” secția mecanic-șef folosindu-se 7 cazuri.

In ultima vreme există o preocupare din ce în ce mai mare în direcția fundamentării științifice a diferitelor forme ale gimnasticii în producție. Cercetările efectuate pînă acum în diferite centre industriale, ca de exemplu, București, Craiova, Cluj, Timișoara etc., permit să se afirme faptul că practicarea gimnasticii are efecte pozitive atît asupra sănătății oamenilor muncii, cît și asupra randamentului lor în producție. Mai există încă, din păcate, și păreri greșite în această privință. S-ar crede că pauzele de gimnastică reprezintă un timp răpit producției și o altă părere că gimnastica în producție ar fi obositoare și ar duce la scăderea randamentului muncii.

Ce ne arată însă numeroasele date culese de pe teren? Cercetările efectuate încă din 1956 la fabrica de confecții „Gheorghe Gheorghiu-Dej”, arătau că numărul pieselor confecționate pe oră de o muncitoare scade treptat, în funcție de timp, pe măsura instalării oboselii. Imediat după pauza de gimnastică, numărul pieselor pe oră crește și se menține destul de mare și în orele următoare, recuperîndu-se și depășindu-se net cele 5–8 minute ale pauzei.

In privința celei de a doua păreri greșite, că gimnastica în producție ar fi obositoare și ar scade randamentul, cercetările efectuate la uzina „23 August“ și la întreprinderea „Tricotajul roșu“ au arătat tocmai contrariul. Modificările frecvenței cardiace sînt foarte moderate (de la m 8 la + 12 bătăi pe minut), tensiunea arterială maximă și minimă tinde să se incadreze mai bine în valorile considerate ca normale, după pauza de gimnastică. In al doilea rînd, se modifică pozitiv o serie de indici ca: forța musculară, ergograma, capacitatea vitală, ventilația pulmonară, forța de expirație etc. Toate acestea explică de altfel și creșterea randamentului în muncă. Aceste fenomene, arătate în rîndurile de mai sus, își au la rîndul lor explicația — în lumina învățăturii pavloviste aplicată în cultura fizică — în creșterea tonicității scoarței cerebrale, în oxigenarea mai bună a organismului, îmbunătățirea circulației cerebrale și a celei din musculatura obosită din timpul lucrului. Pauza de gimnastică reprezintă astfel aplicarea justă a principiului odihnei active în producție.



Distribuția valorilor tensiunii arteriale. Inainte, linia plină iar imediat după pauză linia punctată. Experimentul a avut loc la fabrica de produse zaharoase „București“ și la „Tricotajul roșu”, folosindu-se 24 de cazuri. In stînga, pe verticală numărul de cazuri iar pe orizontală presiunea arterială.

In afară de aceste efecte imediate, pauza de gimnastică are și efecte de durată cînd este practicată organizat pe perioade de timp îndelungat.

Cercetările de sondaj făcute comparativ pe colective ce practicau gimnastica și pe grupe „martor“ arată la primele o creștere destul de semnificativă a forței musculare, a capacității vitale, a tenacității, precum și o scădere a morbidității. In același timp se observă o influență pozitivă asupra deficiențelor de poziție legate în procesul muncii.

Gimnastica în producție este, așadar, o activitate extrem de utilă, îmbinînd armonios interesele colective și cele individuale, contribuind atît la creșterea producției și a productivității muncii, cît și la întărirea sănătății celor ce muncesc.

GH. HARALAMBIE
cercetător științific pe lingă Consiliul orășenesc U.C.F.S. București.

AU CUVÎNTUL...

Iată cîteva păreri despre eficacitatea și contribuția gimnasticii în producție la bunul mers al procesului de producție:

NICOLAE DRAGOMIR, director al uzinelor „Grigore Preoteasa“ București: „Sprijin din inimă gimnastica în producție, din mai multe motive: 1. Pauza de gimnastică, deși întrerupe cîteva minute procesul de producție, duce în schimb la un randament sporit în ultimele ore ale zilei de muncă. 2. Muncitorii reiau lucrul bine dispuși și viguroși. Entuziasmul celor ce o practică e... molipsitor. De altfel nici eu nu lipsesc de la program, decît în cazuri excepționale. Fără discuție, gimnastica în producție contribuie la bunul mers al procesului de producție”.

ALEXANDRINA NEAGU, instructoare voluntară, Fabrica de țigarete, atelierul 12, București: „Conduc programul din 1959. După executarea pauzei de gimnastică se lucrează mult mai bine decît înaintea ei. Aceasta am observat-o atît la mine cît și la tovarășele mele de muncă. Mai vreau să arăt că atît muncitoarele tinere, cît și cele vîrstnice participă cu multă însuflețire la această activitate“.

LUDOVIC PETRICO, director al întreprinderii „Libertatea” Sibiu: „Am auzit de eficacitatea gimnasticii în producție. De aceea, împreună cu colectivul de conducere al întreprinderii, ne-am gîndit să o introducem cît mai repede și în cîteva din secțiile întreprinderii noastre. Muncitorii o așteaptă cu nerăbdare”.

MIHAI DRAGOMIR, director al întreprinderii „Adesgo” București: „Deși timpul afectat gimnasticii în producție e scurt, doar cîteva minute, exercițiile au un efect binefăcător, deoarece se repetă zilnic. S-a observat îmbunătățirea sănătății salariaților noștri, li s-au format noi deprinderi igienico-sanitare. Gimnastica în producție a contribuit, alături de alți factori, la obținerea steagului de întreprindere fruntașă pe ramură de producție. Menționez „transplantarea“ exercițiilor de gimnastică în producție și în sînul familiilor celor ce lucrează în întreprinderea noastră cît și deschiderea gustului de mișcare, sport și participare la excursii. Iată de ce oamenii muncii din întreprinderea noastră consideră gimnastica în producție necesară și eficace“.

TEODOR DUMITRESCU, director al întreprinderii „Tehnometal“ București: „Pauza de 5 minute, pe care o facem cu gimnastica în producție, e recuperată din plin în cele 240 de minute ce ne mai rămîn de lucrat. Se muncește apoi cu elan sporit, cu mai multă atenție, iar rezultatele obținute sînt din cele mai bune”.

C. CIUREA, inginer șef al Combinatului Poligrafic București: „Productivitatea muncii s-a îmbunătățit de cînd am introdus gimnastica în producție. Aceste exerciții sînt cu atît mai necesare cu cît unii dintre tovarășii noștri de muncă adoptă poziții greșite în timpul lucrului. Muncitorii au recunoscut avantajele gimnasticii în producție și participă cu plăcere la exerciții“.

IONESCU DUMITRU, maistru în secția mașini-continue, Fabrica de chibrituri, București: „După efectuarea gimnasticii în producție ne simțim cu toții mai bine. Se simte nevoia transformării gimnasticii de angrenare în pauza de gimnastică pentru că la mijlocul zilei de lucru simțim o ușoară oboseală care ne împiedică să dăm totul muncii noastre“.

Gimnastica în producție are noi prieteni

Intr-una din zile, pe la începutul lunii martie, am observat în mîna tovarășului Ion Pușcă, șeful atelierului inele conice din secția rectificare a fabricii de rulmenți din Bîrlad, cartea „Gimnastica în producție” de E. Gluteș și D. Mihail. Am fost surprins deoarece nu-l știam amator de sport. După cîteva zile am găsit însă dezlegarea acestei „taine“. Pe Ion Pușcă îl interesa cartea, deoarece căuta să afle din paginile sale mijlocul de a înlătura oboseala din partea a doua a zilei de lucru, ce se manifesta la muncitorii din atelierul pe care-l conduce.

Acum cîteva zile, la orele 11, intrînd în curtea fabricii am observat un grup de muncitori care făceau gimnastică. Poate că execuțiile nu erau de cel mai înalt nivel tehnic dar se putea vedea pe fețele muncitorilor o vie satisfacție, un deosebit interes pentru aceste exerciții. Instructorul nu era altcineva decît Ion Pușcă. După terminarea micului program de gimnastică, acesta ne-a declarat:

„Am citit în ziar că în acele întreprinderi unde s-a introdus gimnastica în producție, muncitorii au mai mult spor. De multe ori, prin exercițiile de gimnastică în producție sînt „rectificate“ și unele deprinderi rele ale corpului căpătate în timpul lucrului. M-am gîndit că și pentru tovarășii mei de muncă ar fi nimerite aceste exerciții. Am cumpărat cartea pe care o vedeți și iată rezultatele. In atelierul meu, fiecare schimb a început să practice pauza de gimnastică și muncitorii nu mai manifestă semne de oboseală, în partea a doua a zilei de lucru sînt vioi, lucrul este mai spornic“.

A doua zi la orele 11 eram din nou în curtea fabricii. Cei de la atelierul inele conice erau la gimnastică. Dar, surprinzător, numărul celor care executau acum era mult mai mare. Ce se întîmplase? Pe lîngă muncitorii atelierului inele conice făceau gimnastică și fetele și băieții de la montaj.

— Dumneata o să „molipsești“ toată fabrica — ne-am adresat tov. Ion Pușcă.

— Pare să fie adevărat. Ieri, cei de la montaj văzînd că oamenii mei fac gimnastică au hotărît să facă și ei, iar acum iată-i că pun în practică hotărîrea. Apoi, continuă dînsul, îi vedeți pe cei care stau grămadă acolo? Sînt de la atelierul plan extern, raidali și oscilanți. Mîine vor să înceapă și ei programul de gimnastică.

Comunistul Ion Pușcă a avut dreptate. Acum majoritatea muncitorilor secției rectificare sînt prezenți la pauza de gimnastică.

S. ELIADE — coresp.
(Material primit în cadrul concursului „Pentru cea mai bună corespondență“).



Cele cinci minute sînt folosite din plin de muncitorii bîrlădeni. După pauza de gimnastică ei se reintorc la muncă cu forțe sporite.
Foto: D. Păvălașcu